



Las diez reglas de oro para que las carreras no se conviertan en una jungla

## Decálogo de las buenas formas: No corres solo

La proliferación de runners en las carreras populares ha conllevado que se vean actitudes no muy respetuosas con los demás. Recuerda: no corres solo.

Por [Rafa Vega](#), 21-05-2013

Desde [running.es](#) no podemos estar más de acuerdo con Rafa Vega y el post que ha colgado esta semana en [su blog](#). El autor del libro Efecto Maratón, muy pronto a la venta, ha elaborado un decálogo de las buenas formas que todos deberíamos seguir.

Me alegra ver la proliferación de runners y de carreras populares. ¡ Cada vez somos más! Pero me gustaría con este post mostrar mi preocupación ante la falta de modales por parte de algunos neófitos corredores, quizás por la falta de experiencia o por desconocimiento. De ahí que sea importante que entre todos nos respetemos para hacer que una mañana de domingo se convierta en una bonita experiencia.

Es fundamental respetar ciertas normas de conducta que hagan buena la convivencia entre todos. Porque, nunca lo olvides, **NO CORRES SOLO**. Junto a ti hay centenares, incluso miles de runners con los que compartes asfalto.

Propongo el siguiente **decálogo como una especie de manual de las buenas formas**:

- 1) El aseo personal es fundamental. Por mucho que vayas a sudar y, por tanto, pienses que para qué ducharte si lo harás después cuando vuelvas a casa, la aglomeración de gente en la salida y la mezcla de olores corporales pueden provocar más de un desmayo provocados por ciertos hedores.
- 2) En la salida, busca una posición acorde a tus posibilidades. Si estás iniciándote en el running, deberías colocarte en el cajón de cola para no molestar a otros corredores.
- 3) Es lógico que la megafonía, el llevar un dorsal y verte rodeado de tantos corredores eleven tu adrenalina y, en consecuencia, te vengas arriba. Pero, ojo, la carrera no es

como empieza sino como acaba. Regula el ritmo pensando en conservar energías para darlo todo en los metros finales.

**4)** Entendemos que te sientes orgulloso de que te vean tus familiares y amigos durante el recorrido. Pero no corras de lado a lado de la calzada ni te frenes en seco para ir a saludarles. Porque interrumpirás el ritmo de otros corredores.

**5)** En los avituallamientos piensa que otros corredores pueden necesitar beber también. Por eso, no cojas más de una botella de agua para llevarte las que sobren a casa. Sabemos que la cosa está mal, pero abrir el grifo sigue siendo bastante asequible.

**6)** Una vez hayas bebido, deja caer con cuidado las botellas hacia uno de los lados de la carretera, pero no las arrojes como si fueras un lanzador de peso. Igual aciertas impactando a otro corredor. En una feria habrías ganado un perrito piloto, pero aquí puedes llevarte una buena reprimenda.

**7)** Si hace calor, cada corredor buscará la mejor manera de refrescarse. Pero no es agradable que te mojen sin tú desearlo. Y menos aún con el agua (mezclada con sudor) que brota de la cabeza los demás.

**8)** Cuando escupas, no lo hagas con todas tus fuerzas. Intenta hacerlo de manera sosegada y nunca hacia los lados. Puede que “riegues” a otro corredor que en ese momento intenta adelantarte. Lo mismo decimos cuando te suenes los mocos. Es muy desagradable.

**9)** Corres contra ti mismo, no contra los demás. Por eso, no trates de esprintar cuando alguien te adelante. Lo pagarás caro en los próximos metros.

**10)** Agradece a la organización los obsequios que nos dan en la meta. Pero no trates de regresar a casa con la mochila llena de botellas de refresco, snacks y demás productos promocionales. Tiene que haber para todos. Además, te recordamos que existen los supermercados.

El running es una maravillosa forma de disfrutar. Por eso, para que sea una gran experiencia para TODOS, recuerda que no corres SOLO.

Nos vemos en la próxima carrera!